

සම්මාදිට්ඨි සූත්‍රය
(2. ආහාර වාරය)
(ම.නි. 1, 110-132 පිටු)

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශිත සෑම අනුශාසනයකින් ම මග පෙන්වන්නේ සම්මා දිට්ඨිය හෙවත් නුවණ ලබාදීම සඳහායි. ඤාණ, පඤ්ඤා, විජ්ජා, ආලෝක ආදී විවිධ නම්වලින් සම්මා දිට්ඨිය බුදුදහම තුළ නම් කොට තිබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන් ම රහතන් වහන්සේලාගේ පටන් සියලු ආර්ය උතුමන් ද අපට මගපෙන්වූයේ මේ සඳහායි. අප කෙතෙක් දුරට දුකින් නිදහස් වනවා ද කෙතෙක් දුරට මානසික තෘප්තියෙන් වාසය කරනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ කෙතෙක් සම්මා දිට්ඨිය ලබා ඇද්ද යන කරුණයි. එබැවින් සම්මා දිට්ඨිය උපදවා ගැනීමේ වැදගත්කම බුදුරජාණන් වහන්සේ නිතර අවධාරණය කරති. මේ සඳහා කරුණු දෙකක් හේතු වේ. එනම් ධර්මශ්‍රවණය හා යෝනිසෝ මනසිකාරයයි. බුදුරජුන්ගේ සැබෑ සදහම් පනිවිඩය ශ්‍රවණය කිරීමත් එය මනා නුවණින් මෙනෙහි කිරීමත් සම්මා දිට්ඨිය උපදවා ගැනීමේ දී ප්‍රධාන වේ. සම්මා දිට්ඨිය උපදවා ගත් පමණට සම්මා සංකප්ප ආදි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සෙසු කරුණු සම්පූර්ණ වන අතර ඒ පමණට මානසික දුක්වලින් ද නිදහස් වේ. එබැවින් මෙලොව උපත ලද නුවණැති, භාග්‍යසම්පන්න, සත්පුරුෂයන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත අභිලාසය විය යුත්තේ හැකිතාක් දුරට සම්මා දිට්ඨිය වැඩිදියුණු වන වැඩපිළිවෙළක නිතර නිරත වෙමින් සිහිය හා නුවණ (සති සම්පජ්ඤා) වැඩි දියුණු කිරීමයි. බුද්ධිමත් තැනැත්තකු තමන් සතු සියලු ශක්තීන් උපරිම ලෙස භාවිත කළ යුත්තේ සම්මා දිට්ඨිය උපරිම තලයට පමුණුවාලීමටයි. සම්මා දිට්ඨිය දියුණු වූ පමණට සම්මා සංකප්ප ආදි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සෙසු කරුණු ද සම්පූර්ණ කරමින් දුකින් නිදහස් වීමේ මාවතෙහි ඉදිරියට බලා පියවර තබයි.

එක් කලෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර දෙවරම් වෙහෙරෙහි වැඩ සිටින සමයෙහි ධර්ම සේනාධිපති අග්‍රග්‍රාමක ආයුෂ්මත් සැරියුත් මාහිමියන් වහන්සේ 'ඇවැත්නි, හික්ෂුන් වහන්ස' යනුවෙන් තම සහෝදර හික්ෂුන් ඇමතුහ. එවිට එම හික්ෂුන් වහන්සේලා 'ඇවැත්නි' යනුවෙන් සැරියුත් මාහිමියන්ට පිළිවදන් දුන්හ.

එහි දී සැරියුත් මාහිමියන් වහන්සේ මෙසේ සඳහන් කළහ. 'ඇවැත්නි, සම්මාදිට්ඨිය, සම්මාදිට්ඨිය' යයි කියනු ලැබේ. ඇවැත්නි, කොපමණකින් සම්මාදිට්ඨික වේ ද? දෘෂ්ටිය ඍජු බවට පැමිණියේ ධර්මයෙහි ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුක්ත වූයේ මේ සද්ධර්මයට පැමිණියේ වේ ද? 'ඇවැත්නි, සැරියුත් මාහිමියන් වෙතින් මෙහි අර්ථය දැන ගැනීමට අපි දුර සිට වුව ද පැමිණෙන්නෙමු. මෙහි අර්ථය සැරියුත් මාහිමියන් වහන්සේ ම සඳහන් කරන සේකවා. මෙසේ සඳහන් කළ කල්හි තමන් වහන්සේගේ වචනය මැනවින් අසා සිතෙහි දරා ගැනීමට උපදෙස් දී සැරියුත් මාහිමියන් වහන්සේ සම්මා දිට්ඨිය යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කළහ. ඒ අනුව මුලින් ම කුසලාකුසල කර්ම හා ඒවායේ මූලයන් පිළිබඳ නුවණ ලැබීමෙන් සම්මාදිට්ඨිය උපදවා ගත හැකි බව හික්ෂුන්ට සඳහන් කළහ. කම්මපථවාරය නමින් හැඳින්වෙන මෙය පැහැදිලි කළ පසු සම්මාදිට්ඨිය ලබා ගැනීමේ තවත් ක්‍රම ඇද්දැයි හික්ෂුහු ප්‍රශ්න කළහ. එහි දී සැරියුත් මාහිමියන් වහන්සේ 'ආහාරය' පිළිබඳ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ද සම්මා දිට්ඨිය උපදවා ගත හැකි බව දේශනා කළහ.

'යථො ඛො අරියසාවකො ආහාරඤ්ච පජානාති, ආහාරසමුදයඤ්ච පජානාති, ආහාරනිරොධඤ්ච පජානාති, ආහාරනිරොධගාමිනීපටිපදාඤ්ච පජානාති. එත්තාවතාපි ඛො ආවුසො අරියසාවකො සම්මාදිට්ඨි හොති උජ්ජගතාස්ස දිට්ඨි, ධම්මෙ අවෙච්චප්පසාදෙන සමන්තාගතො, ආගතො ඉමං සද්ධම්මන්ති.'

යම් කලෙක ආර්යශ්‍රාවකයා ආහාරයන් දනී ද ආහාර සමුදයන් දනී ද ආහාර නිරෝධයන් දනී ද ආහාර නිරෝධගාමිනී පටිපදාවන් දනී ද මෙපමණකින් ඔහු සම්මා දිට්ඨියට පැමිණියේ දෘෂ්ටිය ඍජු වූයේ ධර්මයෙහි නොසැලෙන ප්‍රසාදයට පත් වූයේ සද්ධර්මයට පැමිණියේ වෙයි. මෙහි දී සැරියුත් මාහිමියන් වහන්සේ 'උපන් සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්ම පිණිස ද උපතක් අපේක්ෂාවෙන් (අණ්ඩකෝෂ, මව්කුස ආදියෙහි) සිටින සත්ත්වයන්ට අනුග්‍රහ පිණිස ද පවතින ආහාරය හතරක් දක්වති.

එනම්,

1. (මිලාරික වූ ද සියුම් වූ ද) කබලිංකාර ආහාරය
2. එස්ස ආහාරය
3. මනෝසංවේතනා ආහාරය
4. විඤ්ඤාණ ආහාරය

මෙම හතර 'ආහාර' නම් වේ. **'ආහරනීති ආහාරෝ'** යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි - එලයක් ගෙන දෙන නිසා මේවාට ආහාර යනුවෙන් ව්‍යවහාර කෙරේ. මෙම ආහාරයන්ට හේතුව තෘෂ්ණාවයි. එම ආහාරය නිරුද්ධ කිරීම තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ කිරීමයි. එම ආහාර නිරෝධ කිරීමේ ප්‍රතිපදාව නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. කබලිංකාර ආහාරය යනු අප ඵදිනෙදා අනුභව කරන බත්, ව්‍යඤ්ජන ආදී ආහාර හා ජලය ආදී පානයන් ය. එස්සාහාර යනු ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රිය හයට රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණු ස්පර්ශ වීම් වශයෙන් ලැබෙන ආහාරයයි. මනෝසංවේතනා ආහාරය යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ලබන අරමුණු සිතීන් වශයෙන් ගන්නා ආහාරයයි. විඤ්ඤාණ ආහාර යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියවලින් ගන්නා අරමුණු දනගැනීම් වශයෙන් ලබන ආහාරයයි. මේ හතර ඔවුනොවුන්ට උපකාරවත්ව පටිච්චසමුප්පන්නව ක්‍රියාත්මක වේ. මෙම අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධය නිසාත් ඊට පවත්නා ඇලීම නිසාත් මරණීන් මතුව ද එවැනි ආහාරයෙන් සැදි ශරීරයක් කරා ප්‍රතිසන්ධි ලබයි.

සාමාන්‍ය ලෝකයා ආහාරය යනුවෙන් ව්‍යවහාර කරන්නේ තමන් ඵදිනෙදා අනුභව කරන ආහාරපානාදියයි. එහෙත් බුදුසමය මීට වඩා පුළුල් අරුතකින් ආහාරය යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරයි. ඒ අනුව සත්ත්වයන්ගේ මෙලොව ජීවිතයේ සම්පූර්ණ පැවැත්මට මෙන් ම සාංසාරික පැවැත්මට ද මුළුමනින් ම හේතුවන භෞතික මෙන් ම මානසික සමස්ත ආහාරය පිළිබඳව ම අංග සම්පූර්ණ විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරයි. බුදුදහමින් ඉදිරිපත් කරන ආහාරය පිළිබඳ මෙම විස්තරය දැනගත හොත් අපගේ දැනුම පුළුල් වෙනවා පමණක් නොව සසර දුකින් නිදහස් වීමට ද එය ඉවහල් වනු ඇත. ආහාරය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් නොමැති සාමාන්‍ය ලෝකයා ආහාරයෙන් නිර්මාණය වූ සත්ත්ව පුද්ගලයන් කෙරෙහි තෘෂ්ණාවෙන් බැඳී දුකෙහි ගැලී සිටිද්දී එය මැනවින් අවබෝධ කොට ඉන් මිදී වඩාත් සතුටින් වෙසෙයි.

1. කබලිංකාර ආහාරය :-

සතරවැදැරුම් ආහාර අතුරින් පළමුවැන්න කබලිංකාර ආහාරයයි. 'ඔපට්ඨමකං රූපං' යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි ඕජාව අටවැනි කොට ඇති භෞතික දෙයින් සැදි සත්ත්වයන්ගේ දිවි පැවැත්මට හේතුවන කබලිංකාර ආහාරයෙහි ලක්ෂණ අටක් අන්තර්ගත වේ. එනම් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වර්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා යනුවෙනි. සාමාන්‍යයෙන් අප ඵදිනෙදා කුසගින්න නිවා ගනු වස් අනුභව කරන්නේ මෙම කබලිංකාර ආහාරයයි.

ඵදිනෙදා හමුවන ජීවි, අජීවි භෞතික බොහෝ දෑ මෙම ආහාරයට ඇතුළත් කළ හැක. විශේෂයෙන් අපේ භෞතික ශරීරය වර්ධනය වූයේ කබලිංකාරමය වශයෙන් ලබා ගත් ආහාරවලිනි. එම නිසා අපගේ ශරීරය යනු සපුරා ම කබලිංකාර ආහාරයේ පරිවර්තනයකි. එහෙත් මනා නුවණක් නැති අපට බොහෝ විට සිතෙන්නේ මෙම ශරීරය සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු වශයෙනි. කබලිංකාර ආහාරයෙන් සැදි ශරීරය කබලිංකාර ආහාරයක් ම වීනා අනෙකක් නොවේ. එය කබලිංකාර ආහාරයේ ප්‍රක්ෂේපණයකි. අපගේ ශරීරය කොටියකුට සිංහයකුට ආහාරයක් වන්නේ එබැවිනි. එක් දෙයක් නැතහොත් එක් සතෙක් තවත් සතෙකුට කබලිංකාර ආහාරයක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. තණකොට හාවාට කබලිංකාර ආහාරයකි. හාවා නරියාට කබලිංකාර ආහාරයකි. නරියා කොටියාට කබලිංකාර ආහාරයකි. කොටියා සිංහයාට කබලිංකාර ආහාරයකි. මියගිය සිංහයකුගේ ශරීරය තණකොළ ආදී පැලෑටිවලට ආහාරයක් වේ. මෙලෙස ලොව පවතින්නේ එකිනෙකාට කබලිංකාර ආහාර වශයෙනි.

මෙලෙස ලබාගන්නා කබලිංකාර ආහාරය ඒ ඒ සත්ත්වයන්ගේ කර්ම බීජ වශයෙන් ලැබුණු විඥානයට සාපේක්ෂව විවිධ ශරීර නිර්මාණය කරයි. උදාහරණයක් වශයෙන් තණකොට අනුභව කරන භාවා එම තණකොළ ජීර්ණය විමෙන් තමාගේ කර්ම ශක්තියට අදාළ ශරීරයක් නිර්මාණය කරගනියි. එම තණකොළ ම අනුභව කරන හරකා ඊට වෙනස් අයුරින් තම කර්මානුරූපව ශරීරයක් නිර්මාණය කර ගනී. අනෙකුත් සත්ත්වයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද මෙබඳු ම ය. මුවකුගේ මස් අනුභව කරන සිංහයාගේ සිරුරෙහි මුවාගේ අවයව නොවැඩෙන අතර එම මස් තම කර්ම ශක්තිය අනුව සිංහයා තම සිරුරේ අවයව බවට පරිවර්තනය කර ගනී.

මෙබඳු තත්ත්වයක් මත මිනිසුන් වශයෙන් ජීවත් වන අප අද පරිහරණය කරන භෞතික ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් ම කබලිංකාර ආහාරයේ පරිවර්තනයක් බව දැන ගත යුතුව ඇත. අනාත්ම වූ බත්, මුං, කවිපි, බතල, එළවළු, පළතුරු අනුභව කොට කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, ලේ, මස්, නහර වශයෙන් සෑදි මේ සිරුර ආත්ම දෙයක් විය නොහැක. එය කබලිංකාර ආහාරයක් ම වේ. සිංහයකු, කොටියකු වැනි සතෙකුට මිනිස් සිරුර ආහාරයක් වන්නේ මෙය කබලිංකාර ආහාරයක් වීම හේතුවෙනි. එබැවින් තම සිරුර වශයෙන් හෝ වේවා තම දුදරු, මවිපිය, ස්වාමි භාර්යා වශයෙන් මෙලොව යමෙක් වේ ද ඒ සියල්ලෝ ම මෙම කබලිංකාර ආහාරය ම බව නුවණින් දැන යුතු ය. තම ශරීරය ආත්ම නම් තමා කැමැති ලෙස එය පාලනය කර ගත හැකි නම් ආහාරපාන නොගෙන වුව ද තම සිරුර පවත්වා ගත හැකි විය යුතු ය. නමුත් එබඳු හැකියාවක් නැත. ආහාර නොගත හොත් තමාට කොපමණ වෙනත් ශක්තීන් පැවැතිය ද සිරුර තවදුරටත් පවත්වා ගත නොහැකි වනු ඇත.

ප්‍රතිසන්ධි විඥානය මවිකුසට බැසගත් මොහොතේ පටන් මවගේ ආහාරයෙන් ද ඉන්පසු මෙලොවට බිහිවූ පසු තම මුවින් ගත් ආහාරයෙන් ද මෙම ශරීරය ප්‍රතිසන්ධි විඥානයට අනුරූපව වර්ධනය වූවා මිස මෙහි ආත්ම වශයෙන් ගත හැකි කිසිවක් නැත. මේ පිළිබඳ නොදැනීම හේතුවෙන් තම ශරීරය වශයෙන් හෝ වේවා අන් අයගේ ශරීර වශයෙන් හෝ වේවා දැඩි ආශාවෙන් මෙම ශරීර වැළඳ ගත හොත් එම ශරීරයට ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදිය එළඹෙන විට ඒවා ද මාගේ වශයෙන් ගැනීම හේතුවෙන් සත්ත්වයා මහත් දුකකට සන්තාපයකට පත් වේ. එපමණක් නොව මෙම ශරීරයේ යථා ස්වභාවය නොදැනීම හේතුවෙන් ඊට ආඩම්බරය, මාන්තය ඇති කර ගනිමින් අකුසල් ද රැස්කර ගනී. තව ද ආහාර ගැනීමේ දී දැඩි ආශාවෙන් ඒවා අනුභව කිරීමෙන් ඒ පිළිබඳ කෙලෙස් උපදවා ගනී. කබලිංකාර ආහාරයෙන් සෑදි මෙම සිරුරට යමෙකු ආශා කළහොත් නැවත මෙබඳු සිරුරක් ලැබෙන බව ද නුවණින් දැන යුතු වේ. කබලිංකාර ආහාරයෙන් සෑදි මෙබඳු සිරුරක් ලැබීම යනු ජරා, මරණ, ව්‍යාධි ආදී අනේකවිධ දුක්වලට එළඹීම නොවැළැක්විය හැක්කකි. දිව්‍යමට මට්ටමේ සිරුරකට ආශා කළහොත් ඊට අදාළ කර්ම ශක්තියට අනුව එබඳු සිරුරක් ලැබේ. ධ්‍යාන ලබා බ්‍රහ්ම තලයක ඉපදුණහොත් ඊට අදාළ සිරුරක් හිමි වේ. යමෙක් තමාගේ සිරුර පිළිබඳවත් තම ඥාති මිත්‍රාදී ඇසුරු කරන්නන්ගේ සිරුරු පිළිබඳවත් මැනවින් අවබෝධ කර ගත හොත් යළි මෙබඳු සිරුරක් කරා පැමිණීමට ආශා නොකරයි. එම ආශාව දුරුවන අයුරින් තම චින්තනය මෙහෙයවයි. ඒ අතර තමා ජීවත් වන කාලයෙහි කබලිංකාර ආහාර ගන්නේ තෘෂ්ණාව වැඩි කර ගැනීමට නොව තෘෂ්ණාවෙන් දුරුව දුකින් නිදහස් වීම අරමුණු කර ගෙනයි.

එබැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට අනුශාසනා කරන්නේ ආහාරපාන ගැනීමේ දී නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට පුත්‍ර මාංසෝපමාව මෙන් සලකා ආහාර ගන්නා ලෙසයි. එනම් කාන්තාරයක ගමන් කරන මවිපිය දෙදෙනෙකු අතර මගදී ආහාර නිමා වීම හේතුවෙන් තම දරුවාගේ මස් අනුභව කොට කාන්තාරයෙන් එතෙර වීමේ දී එම ආහාරයට ආශා නොකොට හුදෙක් තම ගමන නිමා කරන අදහසින් ම ආහාරය ගන්නාක් මෙන් අප ද එදිනෙදා ආහාර ගැනීමේ දී ඊට ඇති ඇල්ම දුරු කොට ආහාර ගත යුතු බවයි. ආහාරය විනෝදය, මදවැඩීම, ක්‍රීඩාව, හැඩවැඩ ආදිය පිණිස නොව හුදෙක් මේ සසරින් එතෙරවීම සඳහා ම වශයෙන් නුවණින් සලකා එය අනුභව කරන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති.

2. එස්ස (ස්පර්ශ) ආහාරය :-

කබලිංකාර ආහාරයෙහි ආශාව, තෘෂ්ණාව ඇති කර ගතහොත් ස්පර්ශාහාරය පිළිබඳව ද ඇල්ම, ආශාව හට ගනී. ස්පර්ශ ආහාරය යනු ඇසෙන් රූප දැකීම් වශයෙන්, කණින් ශබ්ද ඇසීම් වශයෙන් අරමුණු ස්පර්ශ කිරීම් වශයෙන් ගන්නා ආහාරයයි. මෙය කොටස් හයකට බෙදේ. එනම් 1. වක්ඛු සම්ඵස්ස, 2. සෝත සම්ඵස්ස, 3. ඝාන සම්ඵස්ස, 4. ජීවිහා සම්ඵස්ස, 5. කාය සම්ඵස්ස, 6. මනෝ සම්ඵස්ස වශයෙනි.

වේදනා, සංඥා නමැති ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන නිසා මීට ආහාර යනුවෙන් ව්‍යවහාර කෙරේ. සත්ත්වයා ජීවත්වීමේ දී නිරතුරුව මෙම ස්පර්ශයේ රස විඳ ගැනීමට අපේක්ෂාවෙන් සිටින නිසා තමන් ප්‍රිය කරන ස්පර්ශයෙහි ඇලෙන අතර අප්‍රිය ස්පර්ශයෙහි ගැටීමට පත් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම ස්පර්ශය උපමා කොට ඇත්තේ හමනැති ඵලදෙනකටයි. ඵලදෙනකු ජීවත්ව සිටියදී හට ඉවත් කළහොත් එම සතා මහත්වූ පීඩාවකට පත්වන්නාක් මෙන් අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් සිටින සත්ත්වයා නිරතුරුව මෙම ස්පර්ශය හේතුවෙන් මහත් දුකකට පත්වන බව දක්වා තිබේ. දුක් ස්පර්ශ, ස්වභාවයෙන් ම දුක් සහගත වන අතර සැප ස්පර්ශ, නැති වීමෙන් දුක හටගනී. උපේක්ෂා වේදනා වෙනස්වීම හේතුවෙන් දුක හටගනී. ඒ අනුව සැප, දුක්, උපේක්ෂා යන තෙවැදෑරුම් ස්පර්ශයන් ම දුක් වශයෙන් සඳහන් ව තිබේ. එසේ වුව ද තෘෂ්ණාවට දාස වූ ලෝකයා නිරතුරුව සැප ස්පර්ශ සොයා ගෙන යයි. එමගින් මහත් වෙහෙසටත් දුකටත් අතෘප්තියටත් පත් ව දුකසේ ජීවිත නිමා කරයි.

3. මනෝසංචේතනා ආහාරය :-

ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණු එක්වීම් වශයෙන් හටගන්නා අරමුණුවල රස විඳගැනීම් වශයෙන් හටගන්නා චේතනා, සිතිවිලි මනෝ සංචේතනා ආහාර නම් නම් වේ. කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා යන ත්‍රිවිධ තණ්හා ඇති කරවීම මනෝ සංචේතනාවෙහි ස්වභාවයි. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් කාම, රූප, අරූප යන ත්‍රිවිධ භවය ගෙන දෙන බැවින් මෙය ආහාරයක් වශයෙන් හඳුන්වා තිබේ. මෙම චේතනා රූප සංචේතනා, සද්ද සංචේතනා, ගන්ධ සංචේතනා, රස සංචේතනා, ඓච්ච්චික සංචේතනා, මනෝසංචේතනා වශයෙන් හය ආකාර වේ. මනෝසංචේතනා ආහාරය ගිනි අඟුරු වළකට උපමා කොට තිබේ.

4. විඤ්ඤාණ ආහාරය :-

ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණු පැමිණීම් වශයෙන් හටගන්නා එම අරමුණු දැනගන්නා ස්වභාවය විඤ්ඤාණ ආහාර නම් වේ. 'ජානනාතීති විඤ්ඤාණං' යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ අරමුණු දැනගැනීම විඤ්ඤාණයේ ස්වභාවය බවයි. මෙලෙස හටගන්නා විඤ්ඤාණය නැවත ප්‍රතිසන්ධි නාමරූප දෙකට උපකාර වන බැවින් විඤ්ඤාණය ආහාරයකි. මෙය ද වක්ඛු විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ, ඝාන විඤ්ඤාණ, ජීවිහා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මනෝ විඤ්ඤාණ වශයෙන් හය වැදෑරුම් වේ. මෙම විඤ්ඤාණය උපමා කොට ඇත්තේ දිනපතා උදේ සිට රාත්‍රී නින්දට යනතුරු ගුටිකන සොරකුටයි. අවිද්‍යාව හේතුවෙන් හටගන්නා විඤ්ඤාණය යළි භවයකට හේතු වේ.

කබලිංකාරය ආහාරය නිසා රූප කලාප ඇති වී ආයතන හටගනී. ආයතන හේතුවෙන් ස්පර්ශය හටගනී. ස්පර්ශය හෙවත් එස්සාහාරය නිසා වේදනා, සංඤ්ඤා හටගනී. මෙම වේදනා, සඤ්ඤා දෙක නිසා මනෝසංචේතනාහාරය ඇති වේ. මනෝ සංචේතනාහාරය කාම, රූප, අරූප යන ත්‍රිවිධ භවයන් උපදවා එමගින් ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය හටගනී. එය විඤ්ඤාණාහාරයයි. එම විඤ්ඤාණ ආහාරය නාමරූප දෙකේ උපකාර ඇතිව කබලිංකාර ආහාරයට නැවත ආහාරයක් වේ. මෙලෙස මෙම ආහාර සතර වක්‍රාකාරව

අන්‍යමන්‍ය ප්‍රත්‍ය වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. ඒ අනුව සසර පැවැත්ම යනු පුද්ගලයකුගේ ආත්ම පැවැත්මක් නොව මෙම සතර ආභාරයේ පැවැත්ම බව නුවණින් අවබෝධ කර ගත යුතු ව පවතී.

මේ අනුව යමකුගේ ජීවිත පැවැත්ම යනු ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණ (ආභාර) වශයෙන් මවිකුසට බැසගැනීම වශයෙන් පිළිසිඳ ගැනීමත් එලෙස බැසගත් ශරීරය මවගේ පෝෂණයෙන් සහ ආභාර පාන ගැනීම් නම් වූ කබලිංකාර ආභාරයෙන් නාමරූප වර්ධනය වීම දරුවා ලොකු මහත් වීම වශයෙන් සැලකේ. මෙලෙස ආභාර ගැනීම නිසා ඇස්, කන් ආදී අභ්‍යන්තර ආයතන වර්ධනය වීමෙන් ස්පර්ශය ආභාරයක් වශයෙන් හටගනී. ස්පර්ශය හේතුවෙන් වේදනා, සඤ්ඤා හටගෙන එමගින් තුන් හවය ඉපදීමට හේතුවන චේතනා පහළ වේ. එමගින් යළිත් ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය හටගනී. යමෙක් ඉපදුනා, වර්ධනය වූණා යැයි කියනවා නම් එය මෙම සතර ආභාරයේ පැවැත්මයි, වර්ධනයයි. මෙලෙස සත්ත්ව පැවැත්ම වක්‍රාකාරව සිදුවෙමින් සසර ගමන් කරන්නේ මෙම අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාව හේතුවෙනි.

මෙම ආභාර සතර හටගැනීමට හේතුව තෘෂ්ණාවයි. තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ කිරීමෙන් ආභාරය නිරුද්ධ වූයේ වෙයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යනු ආභාර නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාවයි. මෙලෙස ආභාරයත් ආභාරයේ සමුදයත් ආභාරයේ නිරෝධයත් ආභාර නිරෝධගාමිනී පටිපදාවත් දැන ගැනීමෙන් සම්මා දිට්ඨියට පැමිණියේ වෙයි.

දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාර්ගය වශයෙන් වශයෙන් දැක්වෙන සතර සතිපට්ඨාන ඉලක්ක කොට ඇත්තේ මෙම සතර ආභාරය පිරිසිඳ දැන ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකිරීම සඳහායි. ඒ අනුව කායානුපස්සනාවෙන් කබලිංකාර ආභාරය පිරිසිඳ දැන ඊට ඇති ආශාව දුරුකිරීමත් වේදනානුපස්සනාව වැඩිමෙන් එස්සාභාරයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කොට ගෙන ඊට ඇති ඇල්ම දුරු කිරීමත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩිමෙන් මනෝසංචේතනාභාරය පිරිසිඳ දැන ඊට ඇති ඇල්ම දුරු කිරීමත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩිමෙන් විඤ්ඤාණාභාරය පිරිසිඳ දැන ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකිරීමත් ඉලක්ක කොට ඇත.

තව ද කබලිංකාර ආභාරය පිරිසිඳ දැනීමෙන් අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීමත් එස්සාභාරය පිරිසිඳ දැනීමෙන් දුක්ඛයෙහි සුඛ සඤ්ඤාව දුරුවීමත් මනෝසංචේතනාභාරය පිරිසිඳ දැනීමෙන් අනාත්මයෙහි ආත්ම සඤ්ඤාව දුරුවීමත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩිමෙන් අනිත්‍යයෙහි නිත්‍ය සඤ්ඤාව දුරුවීමත් සිදු වේ.

ආභාර නිරුද්ධ කරන ප්‍රතිපදාව නම් නිවැරදි දැක්ම (විශිෂ්ඨ දැක්ම, විශේෂ දැක්ම, විදර්ශනා දැක්ම) මුල් කරගත් අරි අට්ඨි මගයි. ලෝකයා තමා යැයි තමා දූදරු ඤාතීන් යැයි දකින විට උසස් ඥානයකින් එහි යථා ස්වභාවය දකියි.

මෙහි දී ඉහත සඳහන් සියලු ම කරුණුවල දී ප්‍රතිපදාව වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. එනම් :-

- 1. සම්මා දිට්ඨි (යහපත්/ නිවැරදි දැකීම)
- 2. සම්මා සංකප්ප (යහපත්/ නිවැරදි සංකල්පනා)
- 3. සම්මා වාචා (යහපත්/ නිවැරදි වචන)
- 4. සම්මා කම්මන්ත (යහපත්/ නිවැරදි කර්මාන්ත)
- 5. සම්මා ආජීව (යහපත්/ නිවැරදි දිවිපැවැත්ම)
- 6. සම්මා වායාම (යහපත්/ නිවැරදි උත්සාහය)
- 7. සම්මා සති (යහපත්/ නිවැරදි සතිමත්බව)
- 8. සම්මා සමාධි (යහපත්/ නිවැරදි සමාධිමත්බව)

{සිකුරාදා ධර්ම සාකච්ඡාව - ලොස් ඇන්ජලීස් බෞද්ධ විහාරය - පැසදිනා (බු.ව. 2558 පොසොන් මස) 7/04/2014 }